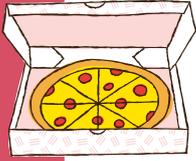




## Comment réduire son exposition aux PFAS?



- Évitez les **contenants et emballages alimentaires jetables en carton**: gobelets, assiettes, boîtes pour pizzas, fast-food et restauration à emporter.



- Limitez la consommation de **poissons, mollusques et crustacés**.

- Privilégiez les produits alimentaires issus de l'**agriculture biologique**.



- Renseignez-vous sur la **qualité de votre eau** du robinet et pensez éventuellement à **filtrer** celle-ci avec un système de filtration efficace si elle s'avérait trop contaminée.



- Évitez les poêles et ustensiles de cuisine avec un **revêtement anti-adhésif PTFE** (gaufrier, appareil à croque-monsieur, poëlette d'appareil à raclette, ...)

- Informez-vous lors de l'achat d'**équipements de plein air** (tentes de camping, sacs à dos,...)



- Choisissez des **vêtements** qui n'indiquent pas les technologies Gore-Tex ou Téflon TM.

- Privilégiez l'achat de **vêtements** en seconde-main.

- Lavez les **vêtements neufs** avant de les porter.



- Évitez les **produits de maquillage** "longue tenue" et "waterproof", les **verniss à ongles** et les **rouges à lèvres liquides**.

- Privilégiez les **produits d'entretien** et de **nettoyage** les plus simples possibles: vinaigre blanc, bicarbonate de soude,...



- Lors de **travaux de construction** ou de **rénovation**, soyez particulièrement attentif.ve au choix des produits et matériaux.



Ces conseils sont particulièrement importants pendant la grossesse, l'enfance et l'adolescence